

**IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL  
*MAMEONG - MEONGAN* UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR MATERI KEBUGARAN JASMANI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD N 2 GUWANG  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**SKRIPSI**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

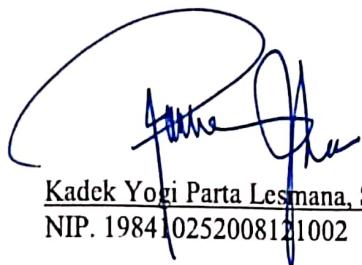
**2021/2022**

# **SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

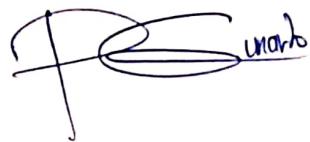
**Menyetujui**

Pembimbing I,



Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 198410252008121002

Pembimbing II,



Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 199202022201903025

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh I Putu Gede Aryananda

Telah diujikan di depan dewan penguji

Pada tanggal 29 September 2022

Dewan Penguji



Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 198410252008121002

( Ketua )



Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 199202022201903025

( Anggota )



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP. 198008112008121001

( Anggota )



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

( Anggota )

## LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada : -

Hari : Kamis

Tanggal : 29 September 2022

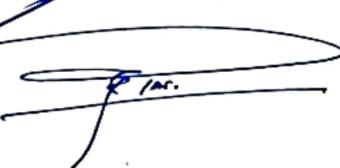
Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Permainan Tradisional *Mameong-Meongan* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022” beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja 26 September 2022  
Yang Membuat Pernyataan



Putu Gede Aryananda  
Nim. 1816011066

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Permainan Tradisional *Mameong-Meongan* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022” beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap karya saya ini.



## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan Segala Puji dan Syukur ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa saya persembahkan Skripsi Ini Kepada:

### **BAPAK DAN IBU TERCINTA**

I Made Diartawan dan Ni Wayan Wolasasih

“Terimakasih atas motivasi, Doa, Kasih Sayang Semangat Dan segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita serta untuk memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

### **SAUDARA TERCINTA**

I Kadek Agus Pratistha

“Terimakasih atas doa, dukungan dan semangat yang telah kau berikan selama ini dari awal kuliah hingga tahap akhir ini”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## MOTTO

**“TETAP BERUSAHA SEBERAT ATAU SERINGAN  
APAPUN RINTANGAN YANG ADA DI DEPAN DAN  
DI IMBANGAI DENGAN DOA DAN SYUKUR,  
ASTUNGKARA DI BERIKAN JALAN YANG MULIA”**



## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kehadap Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya skripsi yang berjudul **“Implementasi Permainan Tradisional Mameong - Meongan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022”**, skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis Mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan saran motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi didalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan, serta motivasi didalam menyelesaikan skripsi ini.
5. I Kadek Hppy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan, serta motivasi didalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Gede Dody Tisna, M.S.,S.Or.,M.Or. Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan di dalam penyelesaian skripsi ini.
7. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd. Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga,

yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd. Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing Akademik.
9. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan penyempurnaan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Dewan Pengaji III, Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd. yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, masukan, dorongan, serta motivasi didalam menyelesaikan skripsi ini,
13. Dewan Pengaji IV, I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd. yang telah banyak memberika bimbingan, petunjuk, masukan, dorongan, serta motivasi di dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK .....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga .....	6
2.2 Permainan Tradisional .....	7
2.3 Hakikat Hasil Belajar .....	11
2.4 Kebugaran Jasmani .....	15
2.5 Penelitian Relevan.....	19
2.6 Kerangka Berpikir.....	23
2.7 Hipotesis Penelitian.....	25

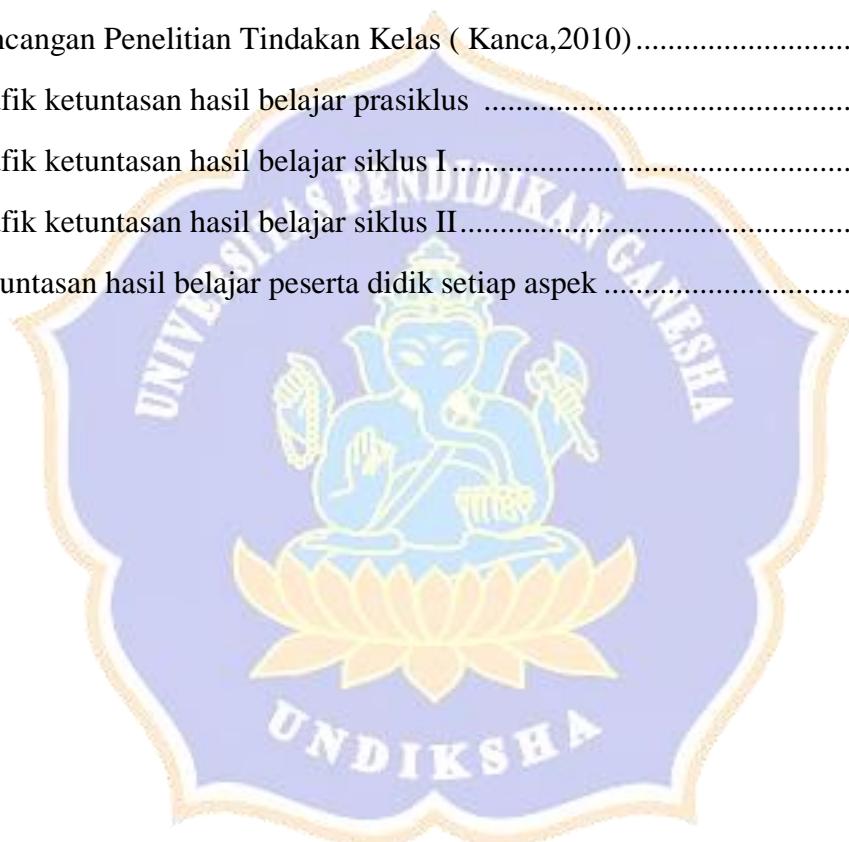
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Rancangan Penelitian .....	27
3.3 Subjek Penelitian.....	30
3.4 Defenisi Operasional Variable Penelitian .....	30
3.5 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.2 Hasil Penelitian Prasiklus, Siklus I dan Siklus II .....	45
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
4.4 Implikasi Penelitian.....	57
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP.....	58
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1. Kisi-kisi tes hasil belajar materi kebugaran jasmani aspek pengetahuan ....	32
3.2. kisi-kisi tes hasil belajar materi kebugaran jasmani aspek keterampilan.....	33
3.3. Deskripsi pertanyaan aspek kognitif teknik dasar kelincahan lari zig-zag ..	34
3.4. Deskripsi pertanyaan aspek kognitif teknik gerakan balance Test .....	34
3.5. Deskripsi pertanyaan aspek kognitif teknik dasar gerakan (lari cepat 30 meter) .....	35
3.6. Asesmen psikomotor materi kebugaran jasmani.....	35
3.7. Penilaian kelincahan normatif kelincahan <i>zig-zag</i> .....	36
3.8. Penilaian keseimbangan normatif gerakan <i>balance test</i> .....	36
3.9. Penilaian lari cepat 30 meter umur 6 s/d 9 .....	37
3.10. Konversi nilai mata pelajaran penjasorkes Di SD N 2 Guwang .....	38
4.1. Hasil belajar aspek Pengetahuan (kognitif) prasiklus .....	40
4.2. Hasil belajar aspek keterampilan (psikomotor) prasiklus .....	42
4.3. Hasil belajar aspek pengetahuan (Kognitif) siklus I .....	50
4.4. Hasil belajar aspek keterampilan (Psikomotor) siklus I.....	51
4.5. Hasil belajar aspek pengetahuan (Kognitif) Siklus II .....	52
4.6. Hasil belajar aspek keterampilan (Psikomotor) Siklus II.....	53
4.7 Ketuntasan hasil belajar materi kebugaran jasmani .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permaian Tradisional <i>Mameong-meongan</i> .....	11
2.2 Rangkaian Lintasan <i>Lari Zig-Zag</i> .....	17
2.3 Rangkaian Gerakan <i>Balance Test</i> .....	18
2.4 Rangkaian lari cepat 30 meter.....	19
2.5 Kerangka Berpikir .....	23
3.1 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas ( Kanca,2010) .....	27
4.1 Grafik ketuntasan hasil belajar prasiklus .....	41
4.2 Grafik ketuntasan hasil belajar siklus I.....	52
4.3 Grafik ketuntasan hasil belajar siklus II.....	54
4.4 Ketuntasan hasil belajar peserta didik setiap aspek .....	56



## **LAMPIRAN**

- Lampiran 01. Surat Tugas Pembimbing  
Lampiran 02. Surat Ijin Observasi  
Lampiran 03. Surat Balasan Instansi Terkait  
Lampiran 04. Surat Ijin Penelitian  
Lampiran 05. Surat Tugas Uji Validitas  
Lampiran 06. Kisi Kisi Instrumen  
Lampiran 07. Instrumen Penelitian  
Lampiran 08. Hasil Belajar Aspek Kognitif dan Psikomotro prasiklus  
Lampiran 09. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus I  
Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II  
Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I  
Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Suklus II  
Lampiran 13. Nilai Keseluruhan Siklus I  
Lampiran 14. Nilai Keseluruhan Siklus II  
Lampiran 15. Hasil Data di Lapangan Siklus I dan II  
Lampiran 16. RPP siklus I  
Lampiran 17. RPP siklus II  
Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan Siklus I dan II